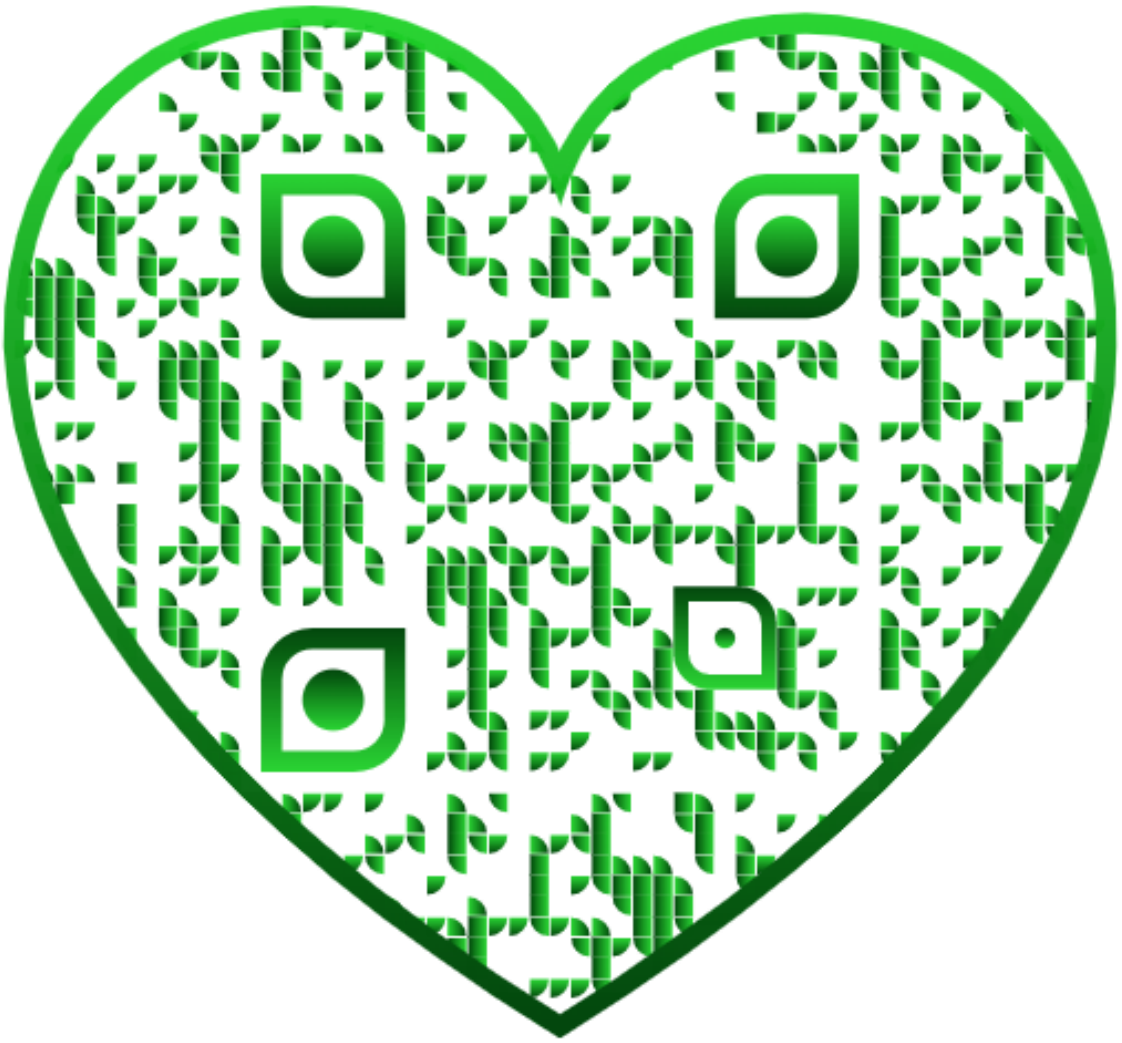
20 recettes familiales

à moins de 2 €

comment-economiser.fr



Cet eBook vous est offert par

comment-economiser.fr

Inscrivez-vous ici à notre newsletter

pour recevoir 1 eBook gratuit par mois

20 Recettes Familiales à Moins de 2 €

Date de Publication : 10 novembre 2013
Publié par comment-economiser.fr

© 2013 comment-economiser.fr. Tous droits réservés.

La présentation et chacun des éléments, y compris les marques, logos et noms de domaine, apparaissant sur l'ebook sont protégés par les lois nationales et traités internationaux en vigueur sur la propriété intellectuelle et sont la propriété exclusive de la société Honolulu Media.

Aucun élément de l'ebook ne peut être copié, reproduit, modifié, dénaturé, réédité de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite et préalable de Honolulu Media. Honolulu Media est le titulaire exclusif de l'intégralité des éléments présents sur l'ebook.

Citation

“Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes.”

Sacha Guitry

20 Recettes Familiales à Moins de 2 €

Blogueuse culinaire pour comment-economiser.fr depuis 2 ans, je vous propose chaque semaine plusieurs recettes économiques. Elles ravissent autant vos papilles que les miennes.

Ces derniers mois, j'ai sélectionné puis préparé 20 recettes pas chères que j'aime et que mes enfants et mes invités me redemandent.

Mon défi ? Vous proposer un livre avec des recettes délicieuses, conviviales, faciles à faire... **Toujours à moins de 2€ par personne.**

Pour relever ce défi, j'ai suivi le conseil de Sacha Guitry : "Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes."

Mais ce n'est pas tout. J'ai aussi utilisé 5 astuces qui me servent au quotidien pour cuisiner à p'tits prix :

1. Lorsque je fais mes courses, je me concentre tout d'abord sur les ingrédients dont le prix au kilo est le plus abordable. Notamment, les légumes dont le prix au kilo varie peu pendant l'année. Par exemple, les carottes, les pommes de terre et les oignons qui reviennent régulièrement dans mes recettes.

2. Je privilégie aussi les légumes de saison, moins chers et plus goûteux.

3. Pour aller plus loin et diminuer mon budget course, je compare les prix chez mes commerçants habituels et surveille leurs promotions. Si mon boucher propose une offre alléchante sur le prix du kilo de boeuf, je n'hésite pas à lui en acheter plus que prévu. Une bonne excuse pour cuisiner le boeuf de plusieurs façons pendant la semaine.

4. Je surveille les prix des autres commerçants du quartier, toujours à l'affut d'une promo intéressante.

5. Je diversifie les modes de cuisson pour varier saveurs et arômes sans avoir besoin de recourir à des aliments plus chers.

Préface de Cathy

Habitant Paris, j'ai pris l'habitude faire mes courses dans mon quartier. Il faut dire que j'ai la chance d'habiter un quartier très commerçant au cœur du 15ème arrondissement ce qui m'évite de passer d'interminables heures dans les transports en commun.

Je fais la plupart du temps mes achats au Monoprix de la Motte-Piquet-Grenelle. Ils ont une gamme de produits "Monoprix" abordable, et j'y trouve tous les articles courants dont j'ai besoin. Spacieux, il possède sa propre boucherie et, bien que le prix au kilo de leurs viandes soit intéressant, j'aime me tourner vers mon artisan favori : Bernard.

Il est boucher de père en fils depuis des générations et est propriétaire d'une superbe boucherie rue Saint Charles. Sa force ? Une qualité de viande irréprochable, des prix toujours attractifs, mais aussi, chaque semaine, des promotions exceptionnelles sur certains produits.

Alors, bien sûr, je ne me limite pas toujours à ces deux fournisseurs, je surveille les offres promotionnelles de certains de leurs concurrents, mais les prix que vous trouverez dans mes recettes sont basés sur ces deux points de vente.

Il est fort possible que vous puissiez trouver moins chers dans votre supermarché habituel ou chez votre artisan préféré. Les prix indiqués dans mes recettes sont dans la fourchette haute de ce que vous pourrez trouver.

J'ai sélectionné ces 20 recettes car je les adore. Je les adore parce que je sais que vos amis vont se régaler. Je les adore parce qu'avec seulement quelques euros vous pouvez faire un dîner délicieux. Et je les adore parce que votre cuisine n'a pas besoin d'être équipée comme celle d'un grand chef pour les réussir parfaitement.

Tous les ustensiles dont vous avez besoin pour réaliser mes recettes, vous les avez déjà chez vous ! Avec une poêle, une sauteuse, un faitout, que l'on surnomme aussi cocotte, et un wok, vous pourrez réaliser l'ensemble des recettes que j'ai sélectionnées pour vous.

Pour cuisiner délicatement, un couteau bien aiguisé est votre meilleur allié. Si vous n'avez pas de fusil ou de pierre pour aiguiser votre couteau, j'ai une astuce de grand-mère tout aussi efficace et qui ne vous coûtera pas 1 euro.

Servez-vous, au choix, du dessous d'un bol en porcelaine ou du goulot d'une bouteille pour aiguiser la lame de votre couteau. Frottez la lame du couteau par le biais et toujours dans le même sens.

Ça y est vous êtes prêt ? C'est parti pour les 20 recettes :

Recette n°1

Poulet Curry Coco à 1,80 €

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,80 €

Recette n°1

Poulet Curry Coco à 1,80 €

Un bon Curry coco en Thaïlande, c'est un peu comme un bon pot-au-feu chez nous. Il y autant de recettes exotiques que de cuisinières en Asie. Je vous dévoile ici ma version du Curry de poulet à la noix de coco.

Mais chut... cela reste entre nous car, à 1,80 € par personne, je ne voudrais pas que l'on me vole mon secret !

Pour varier les plaisirs, je peux remplacer le poulet par du boeuf, du canard ou même du poisson blanc, comme du cabillaud.

Chacun de ces ingrédients se marie très bien avec le lait de coco et la coriandre. J'avoue que j'ai une préférence pour le poulet et le cabillaud.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 2 escalopes de poulet
- 3 carottes
- 1 botte de 30 g de coriandre fraîche à ciseler
- 1 yaourt brassé
- 1 brique 200 ml de lait de coco

- 250 g de riz basmati ou thaï
- 1 pot de pâte de curry vert
- 2 cuillères à soupe de Nuoc Mam
- 1 pincée de paprika
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Huile d'arachide ou de tournesol

Préparation

1. Je coupe les escalopes en lamelles et j'émince l'oignon.

2. Je prépare une julienne de carottes.

3. Dans un bol, je mélange yaourt, nuoc mam, et une cuillerée à café de curry vert.

4. Je badigeonne ma viande de ce mélange et la laisse mariner dans un saladier le temps de préparer la suite.

5. Dans un wok, je fais revenir à feu moyen les oignons émincés et la julienne de carotte avec un filet d'huile d'olive pendant 5 min.

6. Je jette ensuite mes fines lamelles de poulet marinées dans le wok et les fais revenir avec les légumes 10 min, toujours à feu moyen.

7. Pendant ce temps, je démarre la cuisson du riz basmati dans une casserole d'eau bouillante salée. Pour qu'il devienne collant je couvre ma casserole avec un couvercle.

8. J'arrose la viande et les légumes avec le lait de coco, j'y ajoute une pincée de curry et une pincée de paprika et laisse mijoter 2 min dans le wok.

9. Je dépose quelques feuilles de coriandre fraîche ciselées sur mon joli plat.

Le poulet curry coco est délicieux avec un bon riz gluant.

Astuce : Faire du Riz Gluant Sans Rice Cooker

Le riz gluant se marie parfaitement avec un poulet au curry thaï. Ce n'est pas parce que nous ne sommes pas au restaurant, que nous allons nous contenter de riz blanc avec ce délicieux curry vert.

Je n'ai pas de rice cooker mais cela ne m'empêche pas de faire un très bon riz gluant.

Pour cela, achetez du riz gluant en sachet dans un magasin thaï si vous n'en trouvez pas au supermarché.

Commencez par vous débarrasser de l'amidon : versez le riz dans de l'eau tiède et mélangez. Videz l'eau et recommencez jusqu'à ce que l'eau devienne translucide.

Faites cuire le riz à la vapeur en le déposant dans une passoire au dessus de votre casserole remplie d'eau si vous n'avez pas de casserole vapeur. Goûtez régulièrement, en 20 min le riz devrait être prêt et gluant à souhait.

Budget

2 escalopes de poulet : 300 g à 9,48 € le kilo soit **2,84 €**

3 carottes : 375 g à 1,50 € le kilo soit **0,56 €**

1 botte de coriandre fraîche : 30 g à 20,56 € le kilo soit **0,62 €**

1 yaourt brassé : 125 g à 1,14 € le kilo soit **0,14 €**

1 brique de lait de coco : 200 ml à 4,25 le litre soit **0,85 €**

250 g de riz thaï : à 2,22 € le kilo soit **0,56 €**

1 pot de pâte de curry vert : 115 g à 11,30 € le kilo soit **1,30 €**

2 cuillères à soupe de Nuoc Mam : 30 ml à 11,68 € le litre soit **0,35 €**

Soit un plat exotique me revenant à **1,80 € par personne** ou 7,22 € pour 4 personnes.

Recette n°2

Sauté de Porc au Caramel à 1,74 €

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,74 €

Recette n°2

Sauté de Porc au Caramel à 1,74 €

Allier la douceur sucrée-salée du caramel et du soja est un pur ravissement. Avec mon sauté de porc au caramel, je réalise une recette originale pour moins de 1,80 € par personne.

Sa préparation facile en fait un plat que vous cuisinerez avec beaucoup de plaisir. Son faible coût est un argument également indiscutable.

Suivez-moi, nous allons faire nos courses puis nous passerons en cuisine...

Ingrédients pour 4 Personnes

- 600 g de sauté de porc
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 6 cuillères à soupe de caramel liquide
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 pincée de sucre en poudre

- 1 verre d'eau chaude
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Je découpe les morceaux de porc en petits cubes et je les dépose dans un saladier.

2. J'épluche et hache 2 gousses d'ail ainsi que les 2 échalotes.

3. Je malaxe la viande avec une des gousses d'ail et les 2 échalotes et laisse imprégner le tout 15 min avec une pincée de sucre, du sel et du poivre.

4. Pendant ce temps, je fais dorer à feu moyen dans un faitout l'oignon et la 2ème gousse d'ail avec un peu d'huile.

5. J'ajoute la préparation de viande, ainsi que les 2 cuillères de soja et les 6 de caramel.

6. Je laisse cuire à feu moyen 10 min, puis j'ajoute un verre d'eau.

7. Je mélange et porte à ébullition.

8. Je laisse cuire ensuite à feu doux pendant 45 min tout en remuant régulièrement.

J'ai l'habitude de servir le sauté de porc au caramel avec du riz blanc, c'est un délice.

Astuce : Faire Dégraisser la Viande par son Boucher

Je préfère acheter la viande de porc chez mon boucher qui la dégraisse sur place. Pas plus chère au kilo qu'au supermarché, je ne perds pas de temps à la dégraisser et chaque morceau est goûteux à souhait. J'évite ainsi les mauvaises surprises des sautés de viande achetés en barquette qui, parfois, sont très gras.

Budget

600 g de sauté de porc : à 8,50 € le kilo soit **5,10 €**

2 cuillères à soupe de sauce soja de 30 ml : à 9,60 € le litre soit **0,29 €**

6 cuillères à soupe de caramel liquide : 90 g à 5,62 € le kilo soit **0,51 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

2 gousses d'ail : environ 20 g à 8,40 € le kilo, soit **0,17 €**

2 échalotes : environ 50 g à 6,40 € le kilo, soit **0,32 €**

250 g de riz blanc : à 1,39 € le kilo soit **0,35 €**

Soit un plat à **1,74 € par personne** ou 6,97 € pour 4 personnes.

Recette n°3

Sauté de Dinde au Madère à 1,98 €

Préparation : 50 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,98 €

Recette n°3

Sauté de Dinde au Madère à 1,98 €

Décidément, les sautés de viande sont à l'honneur dans ma cuisine. Vu son prix plus qu'abordable, cette délicieuse recette de sauté de dinde au madère ne risque pas d'être détrônée de sitôt.

Je dois vous avouer qu'enfant, je me tenais sur la pointe des pieds pour regarder ma mère nous concocter cette recette typique de la cuisine française.

Les arômes enivrants de son sauté de dinde au Madère me chatouillent encore les narines. Depuis, j'aime enfiler mon tablier de Chef et offrir ce savoureux mets à mes invités.

Ingrédients pour 6 Personnes

- 800 g de sauté de dinde
- 500 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 verre de madère
- Un filet d'huile d'olive

Préparation

1. Je fais revenir les échalotes et l'oignon, coupés en morceaux, dans le faitout avec un peu d'huile.

2. J'ajoute la viande et la fais dorer sur toutes les faces.

3. Je mouille avec le madère.

4. Je laisse cuire à feu moyen pendant 40 min.

5. J'ajoute ensuite les champignons coupés en morceaux.

6. Je verse l'équivalent d'un verre d'eau dans la sauce.

7. Je baisse le feu et laisse à nouveau mijoter 30 min.

C'est prêt !

Astuce : Que faire des restes de vin ?

Je préfère choisir une bonne bouteille de Madère plutôt qu'un Madère de mauvaise qualité.

En effet, au lieu de m'en servir uniquement pour faire la cuisine, je fais d'une pierre deux coups et peux en proposer à mes invités pour l'apéro.

Budget

800 g de sauté de dinde : à 7,95 € le kg soit **6,36 €**

500 g de champignons de Paris : à 5 € le kg soit **2,50 €**

1 bouteille de 20 cl de Madère : **2,45 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

2 échalotes : environ 50 g à 6,40 € le kilo, soit **0,32 €**

Soit un plat à **1,98 € par personne** ou 11,86 € pour 6 convives.

Avec cette recette, je nourris 6 personnes. Et selon leur appétit, je congèle les restes. Comme ça, j'ai des repas tout préparés pour le reste de la semaine... Pas mal, non ?

Recette n°4

Saucisses aux Lentilles & Lardons à 1,78 €

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : très facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,78 €

Recette n°4

Saucisses aux Lentilles & Lardons à 1,78 €

Ma recette de saucisses aux lentilles, c'est mon boucher qui me l'a recommandée. Délicieuse et à un prix très abordable, cette recette est aussi facile et rapide à faire.

Désormais, lorsque mon boucher me parle de son arrivage de saucisses de Montbeliard, je ne rate pas l'occasion de les mijoter avec des lentilles et des lardons.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 4 saucisses de Montbéliard
- 200 g de petits lardons
- 500 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- Sel et poivre

Préparation

1. Après avoir rincé les lentilles à l'eau froide, je les mets dans un faitout avec 3 fois leur volume d'eau froide.

2. Je laisse cuire à petits bouillons, c'est à dire à feu moyen pour que l'eau bout légèrement, pendant 30 min.

3. Je sale très légèrement (car les lardons apportent déjà suffisamment de sel à ma recette) et je poivre.

4. Au bout de 10 min, je plonge les saucisses dans un grand volume d'eau frémissante et je les laisse cuire 20 min. Personnellement, j'aime bien plonger directement les saucisses avec les lentilles. Ainsi, je n'utilise ainsi qu'un seul faitout et le goût des lentilles s'imprègne de celui des saucisses.

5. J'épluche et découpe les oignons en fines rondelles et je les fais dorer avec les lardons dans une poêle à feu moyen.

6. Une fois les lentilles et saucisses prêtes, je sors les saucisses du faitout et égoutte les lentilles (je récupère l'eau de cuisson, c'est un engrais naturel et efficace pour arroser les plantes, il n'y a pas de petites économies !).

7. Je rince le faitout à l'eau, verse un filet d'huile d'olive et y dépose les saucisses, les oignons, les lardons et les lentilles.

8. J'humecte le tout avec 20 cl de bouillon de cuisson.

9. Je couvre le faitout et laisse mijoter pendant 30 min à feu doux.

À table !

Astuce : Réussir la Cuisson des Saucisses à Tous les Coups

Dans cette recette, ne piquez surtout pas vos saucisses, car elles risqueraient de perdre leur goût fumé dans l'eau de cuisson.

En revanche, quand vous faîtes cuire des saucisses à la poêle, il est important de les piquer pour éviter que leur peau n'éclate sous la chaleur de la cuisson.

Budget

4 saucisses de Montbéliard : 500 g à 9,64 € le kilo soit **4,82 €**

500 g de lentilles vertes : à 1,64 € le kilo soit **0,82 €**

200 g de lardons : à 6,20 € le kilo soit **1,24 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

Soit un coût total de **1,78 € par personne** ou 7,11 € pour 4 personnes.

Croyez-moi, avec cette recette, vous pouvez tranquillement zapper l'entrée.

Recette n°5

Chili Con Carne à 1,87 €

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : très facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,87 €

Recette n°5

Chili Con Carne à 1,87 €

Amateurs de saveurs pimentées et de recettes à mini prix, ce Chili Con Carne est fait pour vous ! Et si vous pensiez le déguster en lézardant au soleil, guitare à la main, le sombrero sur la tête, vous faîtes fausse route...

Le Chili Con Carne est un plat issu de la cuisine texane. J'ai moi-même longtemps pensé que ce plat était mexicain, probablement à cause de son nom aux consonances hispaniques.

Et bien, non, qu'on se le dise : ce succulent ragoût à base de viande hachée, d'haricots rouges et de piment est Texan. Vamos !

Ingrédients pour 4 Personnes

- 500 g de viande hachée
- 400 g d'haricots rouges en boîte
- 1 petite boîte de maïs
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne en poudre

- huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. J'épluche les oignons et l'ail. Puis je les hache.

2. J'égoutte les haricots rouges, les tomates pelées et le maïs.

3. Dans une cocotte, je fais chauffer l'huile, puis y fais revenir les oignons et l'ail à feu moyen.

4. J'y ajoute la viande, que je laisse cuire 5 min toujours à feu moyen, en remuant.

5. J'incorpore la poudre de piment (attention à ne pas avoir la main trop lourde !), un peu de sel et de poivre.

6. Je verse les haricots rouges, les tomates et le maïs. Je mélange bien le tout.

7. Je laisse mijoter 20 min à feu doux et je sers.

Un vrai délice !

Astuce : Comment Soulager le Feu du Piment ?

Pendant la préparation ne forcez pas trop sur les quantités de piment. Goûtez bien votre plat avant d'en rajouter pour éviter les surprises lors de la dégustation.

Pour soulager le feu du piment si le plat est trop relevé, ne buvez pas d'eau, c'est une erreur. L'eau va au contraire amplifier la sensation de brûlure.

Mâchez plutôt de la mie de pain et buvez du lait, c'est ce qu'il y a de plus efficace pour apaiser le piquant de ces piments tropicaux.

Budget

Un peu de piment dans sa cuisine, c'est épicer notre quotidien sans pour autant saler sa note de courses, la preuve :

500 g de viande hachée : à 9,64 € le kilo soit **4,82 €**

Une boîte de maïs de 140 g : à 2,26 € le kilo soit **0,32 €**

Une boîte de haricots rouges de 400 g : à 2,20 € le kilo soit **0,88 €**

Une boîte de tomates pelées de 480 g : à 1,60 € le kilo soit **0,77 €**

1 cuillère à café de piment de Cayenne 5 g : à 59,21 € le kilo soit **0,30 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

2 gousses d'ail : environ 20 g à 8,40 € le kilo, soit **0,17 €**

Soit un ticket de caisse s'élevant à **1,87 € par personne** ou 7,49 € pour 4 personnes.

Convivial, rapide à préparer, économique, le Chili Con Carne, quelles que soient ses origines, est un plat qui nous fait voyager à petit prix.

Recette n°6

Carbonade Flamande Maison à 1,99 €

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 2h00
Difficulté : Moyen
Pour 8 personnes
Budget par personne : 1,99 €

Recette n°6

Carbonade Flamande Maison à 1,99 €

La carbonade flamande est un peu le bœuf bourguignon des Belges. Longuement mijotés dans la bière, les morceaux de viande sont fondants... Délicieuse, la raison de sa popularité en Belgique est aussi liée à son prix très abordable.

Depuis mon séjour à Bruges, ce plat typiquement belge remplace régulièrement le bœuf bourguignon sur ma table. Un vrai régal.

Ingrédients pour 8 Personnes

- 1,2 kg de bœuf pour bourguignon
- 2 bouteilles de bière brune
- 800 g de carottes
- 2 oignons
- 5 carrés de sucre
- 1 cuillère à soupe de moutarde.
- Sel et poivre

Préparation

1. Je fais revenir dans une poêle à feu moyen les oignons émincés avec un filet d'huile d'olive pendant 5 min.

2. J'ajoute ensuite la viande et fais dorer sur toutes les faces, toujours à feu moyen, pendant 5 min supplémentaires.

3. Puis je verse la bière et ajoute les morceaux de sucre pour casser l'amertume de la bière.

4. J'ajoute les carottes coupées en lamelles et je couvre la poêle.

5. Je laisse mijoter 1 heure à feu moyen.

6. Au bout d'une heure, j'ajoute un ½ verre d'eau et 1 cuillère à soupe de moutarde.

7. Je laisse à nouveau mijoter au minimum 1 heure. Plus vous laisserez ce plat mitonner, meilleur il sera. Je vous conseille de laisser mijoter 2 heures si vous le pouvez.

J'accompagne la carbonade de pommes de terre à la vapeur.

Astuce : La Préparation Traditionnelle qui Fait la Différence

Pour être dans la plus pure tradition belge, je sers la carbonade flamande avec des tartines de moutarde sur de belles tranches de pain de campagne grillé.

Je peux alterner et proposer des tartines de moutarde à l'ancienne ainsi que de moutarde forte pour varier les saveurs.

Budget

1,2 kg de bœuf pour bourguignon : à 11 € le kilo soit **13,20 €**

2 bouteilles de bière brune de 25 cl : 50 cl à 2,31 € le litre soit **1,16 €**

800 g de carottes : à 1,39 € le kilo soit **1,11 €**

2 oignons : environ 125 g chacun à 1,85 € le kilo soit **0,46 €**

Soit un plat qui me revient à **1,99 € par personne** ou encore à 15,93 € pour 8 personnes.

Recette n°7

Moussaka Faite Maison à 1,87 €

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,87 €

Recette n°7

Moussaka Faite Maison à 1,87 €

Une bonne moussaka... Avant, j'attendais d'aller au restaurant pour pouvoir en déguster une. Pas très économique. Ma voisine, qui est grecque, m'a montré comment faire une moussaka maison. Délicieuse, son prix est lui aussi beaucoup plus alléchant.

Pour une Moussaka plus gourmande, en Europe de l'Est, il est courant d'ajouter de la béchamel. Dans ce cas, la préparation se fait par couches successives.

On tapisse le fond du plat du mélange à base de viande, puis on nappe de béchamel, on y met par dessus les aubergines et enfin le fromage râpé. C'est délicieux mais un peu moins léger que la recette originale.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 500 g de viande de boeuf hachée
- 2 aubergines
- 2 tomates
- 2 oignons
- 100 g de gruyère (je râpe moi-même, c'est moins cher)

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Je pèle et j'émince les 2 oignons.

2. Je lave et je coupe les 2 aubergines en rondelles.

3. Je rince et je coupe les 2 tomates en cubes.

4. Avec un filet d'huile d'olive, je fais revenir les aubergines 4 min dans une poêle.

5. Puis les dispose dans un plat à gratin.

6. Je mets le four en préchauffe à 200°C.

7. J'ajoute les oignons et la viande hachée dans la poêle que je fais saisir à feu moyen.

8. Une fois le tout saisi, j'ajoute les tomates, le sel, le poivre. Je laisse cuire 10 min toujours à feu moyen en évitant de porter la préparation à ébullition.

9. Je verse ce mélange dans le plat à gratin, sur les aubergines. J'y ajoute 1/2 verre d'eau.

10. J'enfourne le tout, 25 min dans un four à 180°.

11. A mi-cuisson, je nappe le dessus de la moussaka avec le gruyère râpé.

C'est prêt !

Astuce : Réaliser une Béchamel Maison en 10 min

Pour une bonne béchamel maison, je fais fondre 20 g de beurre à feu doux dans une casserole et j'ajoute 3 cuillères à soupe de farine.

Puis j'incorpore du lait en n'arrêtant jamais de mélanger jusqu'à obtenir une crème épaisse. Comptez environ 10 min. Je sale, je poivre et ajoute un soupçon de noix de muscade.

Budget

500 g de viande hachée : à 7,49 € le kilo soit **3,75 €**

2 aubergines : environ 600 g à 3 € le kilo soit **1,80 €**

2 tomates : environ 240 g à 2,49 € le kilo soit **0,60€**

2 oignons : environ 125 g chacun à 1,85 € le kilo soit **0,46 €**

1 paquet de 350 g de gruyère à 3,07 € le kilo soit **0,88 €**

Soit une addition de **1,87 € par personne** ou 7,49 € pour 4 personnes.

Recette n°8

Tomates Farcies Maison à 1,75 €

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 45 minutes
Difficulté : facile
Pour 6 personnes
Budget par personne : 1,75 €

Recette n°8

Tomates Farcies Maison à 1,75 €

Une recette savoureuse comme je les aime... à base de tomates. Ce fruit, souvent confondu à tort avec un légume, est l'une des stars de ma cuisine familiale.

Goûteux et économique, je m'amuse à le cuisiner cru ou cuit afin de stimuler les papilles de ma maisonnée. Mes tomates farcies ? Un plat équilibré à déguster sans modération.

Chaque semaine, j'élabore avec mes enfants des tomates farcies composées de différents ingrédients : ils prennent cela comme un jeu et ne me laissent jamais une miette dans leurs assiettes.

Ingrédients pour 6 Personnes

- 6 belles tomates
- 200 g de viande de bœuf
- 150 g de chair à saucisse
- 2 ou 3 morceaux de pain rassis
- Un peu de lait
- 1 œuf
- 1 oignon

- 1 échalote
- Des herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Je fais revenir l'oignon et l'échalote émincés avec un filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen pendant 5 min.

2. J'ajoute ensuite la viande et laisse mijoter encore 5 min à feu moyen.

3. Pendant ce temps, je vide les tomates dans la casserole.

4. Je sale, poivre et saupoudre d'herbes de Provence.

5. Je laisse revenir 20 min à feu doux.

6. Je passe ensuite le tout au mixer.

7. Je trempe le pain dans le lait jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

8. J'ajoute cette mixture à la farce.

9. Je mixe puis ajoute l'œuf entier et je mixe à nouveau.

10. Je remplis les tomates avec la farce et referme la tomate avec son chapeau. J'enfourne 45 min, dans le four préchauffé, à 180°C.

Je sers accompagné de riz.

Astuce : Comment Conserver ses Tomates ?

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne doivent pas être conservées au frigo. Le froid leur fait perdre leurs qualités gustatives.

Conservez-les à température ambiante, dans un saladier par exemple. Évitez aussi de les laisser près d'une fenêtre car les changements de température les ramollissent et les font pourrir plus vite.

Budget

6 belles tomates : environ 900 g à 2,50 € le kilo soit **2,25 €**

400 g de viande de bœuf : à 13,50 € le kilo soit **5,40 €**

300 g de chair à saucisse : à 7,33 € le kilo soit **2,20 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

4 cuillères à café d'herbes de Provence : 20 g à 21,10 € le kilo soit **0,42 €**

Soit une note de **1,75 € par personne** ou 10,50 € pour 6 personnes.

Recette n°9

Cuisses de Poulet Thaï à 1,97 €

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,97 €

Recette n°9

Cuisses de Poulet Thaï à 1,97 €

Avec mes croustillantes cuisses de poulet à la Thaïlandaise, je cuisine exotique, léger et à moindre coût. Une recette originale qui vous fera voyager.

À chaque fois que l'un de mes amis rentre d'un voyage à l'étranger, je suis subjuguée par ses récits culinaires. Je pourrais presque sentir les saveurs à travers ses mots.

Aussi, lorsque Laurent, mon ami Globe Trotter, est revenu d'un séjour Thaïlandais, j'ai craqué pour sa recette des cuisses de poulet Thaï. Je vous raconte tout.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 4 belles cuisses de poulet
- 30 g de coriandre fraîche
- 2 bâtons de citronnelle
- Le jus de 2 citrons verts pressés
- 150 g de gingembre frais
- 3 gousses d'ail
- 1 piment vert épépiné

- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Préparation

1. Je fais préchauffer le four à 200 degrés.

2. Pendant ce temps, je retire les feuilles de la coriandre et place les tiges avec le reste des ingrédients préalablement épluchés et hachés grossièrement (coriandre, citronnelle, jus de citron, gingembre, ail, piment et huile de tournesol) dans un mixeur afin d'obtenir une pâte homogène.

3. Je fais 4 ou 5 entailles sur les cuisses du poulet avec un couteau.

4. J'étale la pâte avec les doigts sur le poulet en essayant de la faire pénétrer au maximum dans les entailles.

5. Je laisse mariner 30 min et les place au four dans un plat adapté à 180°C pendant 20 min.

7. Je termine la cuisson au grill les 5 dernières min afin de bien faire croustiller la peau.

8. Une fois les cuisses cuites, je les parsème avec les feuilles de coriandre fraîche.

Je sers bien sûr avec du riz Thaï et une salade.

Astuce : Comment Découper un Piment Sans Risque ?

Avant de manipuler le piment, j'enfile des gants en plastique car il peut provoquer sur la peau des sensations de brûlure.

Je le découpe ensuite sur la longueur et extrais les graines et membranes en frottant avec la lame du couteau. Puis, je détaille le piment en dés. Et je n'oublie pas de nettoyer immédiatement la lame du couteau.

En cas de contact avec le piment sur la peau, je frotte la partie concernée avec un chiffon imbibé d'huile et de lait. J'applique ensuite de l'eau et du savon pour bien faire partir ce qu'il reste de piment. Je rince ensuite abondamment à l'eau.

Budget

4 cuisses de poulet : 1 kg à **4,92 € le kilo**

30 g de coriandre fraîche : à 20,56 € le kilo soit **0,62 €**

20 g de citronnelle fraîche : à 40,09 € le kilo soit **0,80 €**

2 citrons verts : environ 200 g à 2,25 € le kilo soit **0,45 €**

150 g de gingembre : à 5,12 € le kilo soit **0,77 €**

1 piment vert : environ 25 g à 13 € le kilo soit **0,33 €**

Une facture s'élevant à **1,97 € par personne** ou 7,89 € pour 4 personnes.

Recette n°10

Burgers Maison à 1,86 €

Préparation : 3 minutes
Cuisson : 5 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,86 €

Recette n°10

Burgers Maison à 1,86 €

Faire des burgers maison c'est un petit défi que je me suis lancé pour montrer à mes enfants que le "fait maison" c'est ce qu'il y a de meilleur. Même quand il s'agit de rivaliser avec Mc Do !

Je crois bien n'avoir jamais mangé autant de burgers que lorsque le correspondant américain de mon fils est venu séjourner à la maison. J'ai passé plus de temps dans les Fast Food que dans la cuisine.

Aussi, devant cette McDomania, je me devais de réagir. Découvrez ma recette maison pour un burger à l'américaine dans les règles de l'art. Depuis que j'en prépare à mes enfants, je n'entends plus parler de Mc Do. Défi réussi !

Ingrédients pour 4 Personnes

- 4 buns spécial hamburger
- 4 steaks hachés
- 4 tranches de cheddar "spécial hamburger"
- 1 tomate
- 1 oignon

- Ketchup / Mayonnaise / Moutarde
- Sel et poivre

Préparation

1. Je découpe les oignons en lamelles et les tomates en rondelles.

2. Je fais revenir les oignons à feu moyen dans une poêle.

3. Je saisis les steaks à feu fort dans une poêle.

4. Je sale et poivre les steaks et dépose en fin de cuisson une tranche de cheddar sur chaque steak et laisse fondre le cheddar 30 sec avant de sortir les steaks de la poêle.

5. Je mets les buns au grille-pain.

6. Le dressage se fait dans un ordre précis pour que le burger soit facile à manger. J'étale le ketchup, la mayo et la moutarde sur le buns du bas et y dépose ensuite les oignons caramélisés. La sauce les empêche de bouger.

7. Je pose la viande sur les oignons caramélisés et ajoute la tranche de tomate sur le cheddar fondu.

8. Je referme le burger et sers avec des frites, des pommes de terre rustiques ou une petite salade pour un repas plus léger.

Je sers avec des frites, elles aussi faites maison car ça coûte moins cher.

Astuce : Comment Réussir la Cuisson de la Viande Hachée ?

La cuisson de la viande rouge nécessite de respecter quelques règles simples pour la réussir à tous les coups. L'une d'entre elles consiste à ne jamais saler sa viande avant la fin de la cuisson.

Le sel absorbe le sang de la viande pendant la cuisson et la dessèche. À la dégustation elle est moins tendre et moins goûteuse.

Budget

4 pains spécial hamburger "Géants" : 330 g à 4 € le kilo soit **1,32 €**

4 steaks hachés de 125 g (15 % de matière grasse, plus goûteux pour nos burgers) : 500 g à 10 € le kilo soit **5 €**

4 tranches de fromage "spécial hamburger" : 100 g à 5,75 € le kilo soit **0,57 €**

1 tomate : environ 120 g à 2,50 € le kilo soit **0,30 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

Soit **1,86 € par personne** pour un savoureux Burger fait Maison ou 4 Burgers Maison pour 7,42 €.

Qui dit mieux ? Sûrement pas Mc Do, où le Big Mac est à 3,30 € (pour les moins chers de Paris).

Recette n°11

Rouelle de Porc à 1,75 €

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 2h30
Difficulté : facile
Pour 6 personnes
Budget par personne : 1,75 €

Recette n°11

Rouelle de Porc à 1,75 €

Longuement mijotée, la rouelle de porc se révèle tendre et savoureuse. Traditionnellement considérée comme un « bas-morceau », elle est vendue avec sa couenne et un morceau d'os au centre.

Bref, rien de très glamour ! Mais l'avantage est son prix très économique au kilo. J'en cuisine donc très souvent, et tout le monde se régale y compris mes enfants.

Ingrédients pour 6 Personnes

- 1 rouelle de porc
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 boîte de tomates pelées
- 10 carottes
- 1 sachet d'olives vertes
- Huile d'olive
- 15 cl d'eau
- Sel et poivre

Préparation

1. Je commence par enlever la partie de couenne et la peau.

2. Je taille la viande en gros dés de 2 cm de largeur environ.

3. Je fais revenir l'oignon et les échalotes coupés en morceaux avec un filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen pendant 5 min.

4. Quand ils sont bien dorés, j'ajoute les morceaux de viande que je laisse dorer sur toutes les faces en restant à feu moyen pendant 5 min.

5. Je mouille avec un verre d'eau (environ 15 cl) la viande que je viens de faire dorer.

6. J'ajoute les tomates pelées, coupées en quartiers, les carottes coupées en rondelles.

7. Je laisse mijoter à feu moyen et à couvert pendant 1 heure.

8. J'ajoute à nouveau un verre d'eau et les olives dans la poêle.

9. Je laisse mijoter à feu très doux pendant 1h30 minimum (plus vous laissez mijoter longtemps, plus la viande est tendre et moelleuse).

Je sers accompagné de riz ou de haricots verts.

Astuce : Comment Enlever le Gras Facilement ?

Pour cette recette, je vous conseille d'utiliser des ciseaux plutôt qu'un couteau.

La découpe sera bien plus simple et vous séparerez plus facilement la couenne de la viande, en évitant le gaspillage.

Budget

1 rouelle de porc d'1 kg : **6,50 €**

1 boîte de tomates pelées de 480 g : à 1,60 € le kilo soit **0,77 €**

1 kilo de carottes (10 carottes) : **1,50 €**

1 sachet d'olives vertes : 100 g à 8,30 € soit **0,83 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

2 échalotes : environ 50g à 6,40 € le kilo, soit **0,32 €**

250 g de riz blanc : à 1,39 € le kilo soit **0,35 €**

Soit une recette savoureuse pour **1,75 € par personne** ou 10,50 € pour 6 personnes.

Recette n°12

Filet de Colin Sauce Citron à 1,92

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,92 €

Recette n°12

Filet de Colin Sauce Citron à 1,92 €

Le colin, hormis ses qualités gustatives, est un poisson maigre et peu calorique. De plus, il est riche en protéines. S'il est bon pour la santé d'en manger régulièrement, il fait partie de ces quelques poissons qui restent à un prix abordable.

Parfois cuisiné en papillote, à la poêle, ou encore en cocotte, c'est au four que je vous propose de réaliser cette recette de filets de colin. Délicatement grillés, ils révèlent toutes leurs saveurs accompagnés d'une sauce à base de citron.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 600 g de filets de colin (surgelés si vous le souhaitez : ils conserveront la même valeur nutritionnelle et seront moins coûteux)
- 2 citrons
- 1 pot de 25 cl de crème semi-épaisse
- 40 g de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Quelques brins de persil

- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Je préchauffe le four à 180°.

2. Je verse un filet d'huile d'olive dans un plat allant au four, et j'y dépose les filets de colin

3. Je mets sur chaque filet, une fine rondelle de citron que j'ai préalablement découpée, le persil et l'oignon hachés.

4. Je sale et poivre.

5. Je glisse le plat au four durant 20 min.

6. Je fais fondre le beurre dans une casserole 5 minutes avant la fin de la cuisson du poisson.

7. Je déglace avec le jus du citron puis j'ajoute la crème et la moutarde à feu doux.

8. Je laisse mijoter jusqu'à la fin de la cuisson du colin.

9. Je dresse les filets de colin dans les assiettes et je les nappe de sauce.

Accompagnés de riz blanc, ces succulents filets de poisson régalent toute la maisonnée.

Astuce : Comment Décongeler des Filets de Poisson en 10 min ?

Pour décongeler les filets de colin rapidement, voici mon petit truc : je dépose les filets dans un saladier. Je verse de l'eau froide de façon à recouvrir intégralement les filets.

J'ajoute une poignée de gros sel et 15 cl de jus de citron. Au bout de seulement 10 min, les filets sont prêts à être cuisinés comme du poisson frais.

Budget

6 filets de colin surgelés : 600 g à 8,05 € le kilo soit **4,83 €**

2 citrons : environ 100 g chacun à 3,60 € le kilo soit **0,72 €**

1 pot de 20 cl de crème fraîche : à 3,70 € le litre soit **0,74 €**

1 cuillère à café de moutarde : 5 g à 1,84 € le pot de 380 g soit **0,02 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

40 g de beurre : à 5,96 € le kilo soit **0,24 €**

1 barquette de persil de 11 g : à 1,95 € soit **0,53 €**

250 g de riz blanc : à 1,39 € le kilo soit **0,35 €**

Soit un plat me revenant à **1,92 € par personne** ou encore 7,66 € pour 4 personnes.

Recette n°13

Poulet aux Olives au Micro-Ondes à 1,99 €

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,99 €

Recette n°13

Poulet aux Olives au Micro-Ondes à 1,99 €

Pas le temps de passer des heures en cuisine ? Moi non plus ! Envie de nouvelles saveurs en un clin d'œil ? Moi aussi !

Fidèle spectatrice de l'émission culinaire Masterchef, j'ai suivi attentivement le défi qui attendait les candidats lors de la dernière saison : réaliser un plat salé au micro-ondes ! J'ai décidé de me lancer à mon tour dans ce challenge et je dois avouer que j'ai été bluffée.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 4 escalopes de poulet : 600 g
- 12 olives vertes
- 30 g de tomates séchées
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Quelques brins de persil
- 1 citron
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans un saladier, j'écrase grossièrement les olives, les tomates séchées et le persil.

2. J'arrose le tout avec quelques gouttes de citron.

3. J'entaille chaque escalope obliquement avec un couteau et y dépose ma préparation. (Gourmande invétérée, il m'arrive aussi de badigeonner légèrement le reste de ma viande avec la mixture).

4. Je place les escalopes garnies dans un plat adapté au micro-ondes.

5. Je couvre le plat de film alimentaire et le laisse cuire à puissance 850 Watts pendant 10 min.

6. Hors du micro-ondes, je mélange bien puis remets un temps de cuisson de 10 min, mais cette fois à 250 Watts.

7. Je laisse reposer quelques secondes et hop, je sers !

Astuce : Comment Réussir la Cuisson au Micro-Ondes ?

En fait, il s'agit de 2 erreurs à ne pas commettre pour réussir la cuisson dans un four à micro-ondes :

1. Afin d'éviter que la préparation ne brûle lors de sa cuisson, je dépose au fond de mon plat quelques gouttes d'huile ou même d'eau, afin de créer un peu d'humidité.

2. Je ne couvre jamais le plat lors de sa cuisson car cela assèche la préparation. Je me contente juste de le protéger avec du film cellophane.

Budget

4 escalopes de poulet : 600 g à 9,48 € le kilo soit **5,69 €**

1 bocal de tomates séchées de 280 g à 3,20 le kilo soit **0,90 €**

1 petit pot d'olives avec noyaux (je les enlèverai moi-même, cela coûte moins cher) de 100 g : à 8,30 € le kilo soit **0,83 €**

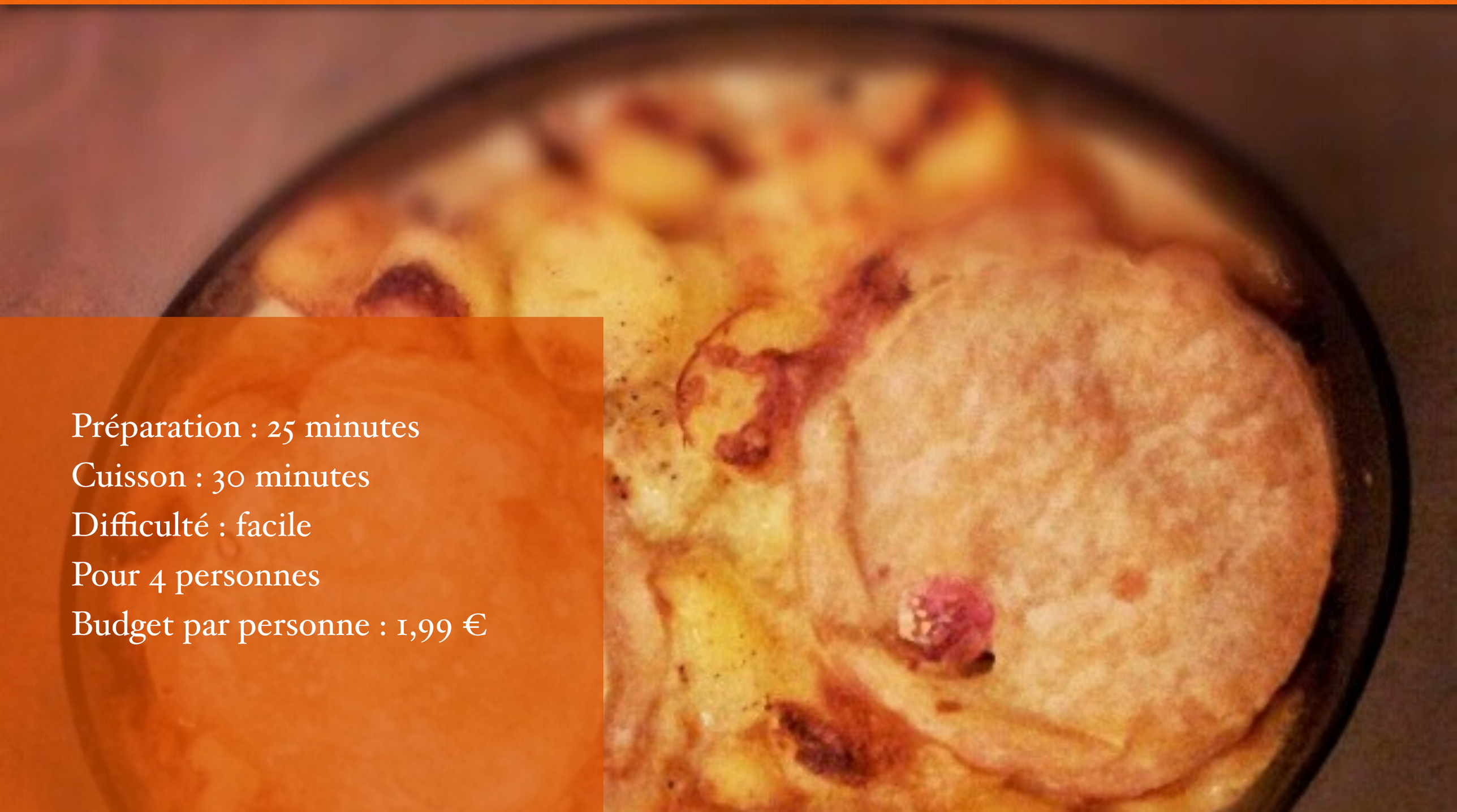
1 barquette de persil de 11 g : à 1,95 € soit **0,53 €**

Soit une dépense de **1,99 € par personne** ou 7,95 € pour 4 personnes.

Qui dit mieux pour se restaurer comme un Chef à petit prix ?

Recette n°14

Tartiflette Faite Maison à 1,99 €



Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,99 €

Recette n°14

Tartiflette Faite Maison à 1,99 €

“Chouette, ce soir c’est tartiflette” : autant vous dire que dès que j’annonce le menu, il plane comme un air de fête à la maison.

En famille ou entre amis, la tartiflette est un grand classique de nos soirées d’hiver. Pour les amoureux du fromage, cette recette bon marché à moins de 1,99 € par personne est à tester sans plus attendre.

Envie d’une version plus légère ? J’ai goûté, chez ma belle-mère, une tartiflette maison réalisée avec du chèvre et des courgettes. Je me suis tout simplement régalée.

Découvrez maintenant la recette originale de la tartiflette.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 800 g de pommes de terre moyennes
- 400 g de reblochon
- 200 g de lardons
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 oignons
- 1 gousse d’ail

- Huile d'olive
- Un peu de beurre
- Sel et poivre

Préparation

1. Je préchauffe le four à 240°C.

2. J'épluche les pommes de terre puis je les coupe en rondelles.

3. Je les mets dans une casserole d'eau salée et les laisse cuire dans une eau frémissante pendant 10 min.

4. Pendant ce temps, je pèle et coupe les oignons en rondelles.

5. Je les fais dorer dans une poêle à feu moyen puis j'ajoute les lardons.

6. Je laisse suer quelques minutes tout en remuant.

7. Puis, je beurre et frotte avec l'ail un plat à gratin.

8. Je dépose la moitié des pommes de terre tièdes au fond de mon plat.

9. Je verse ensuite dessus une partie de la préparation oignons-lardons.

10. J'ajoute le reste des pommes de terre ainsi que celui des lardons et oignons.

11. Je nappe le tout avec la crème fraîche. Je sale légèrement et poivre.

12. Je découpe le reblochon en 2 dans le sens de l'épaisseur et je le pose sur le dessus du plat.

13. Je fais cuire pendant 20 à 30 min au four.

Je sers avec une salade verte.

Astuce : Comment Congeler les Restes de tartiflette ?

La tartiflette, on en prépare toujours un peu trop. Plutôt que de la jeter, le congélateur est un allié précieux pour conserver les restes. Voici 3 p'tits trucs à ne pas oublier lors de la congélation :

- Ne recongelez jamais un aliment ou un plat qui a déjà été congelé.

- Maintenez une température inférieure à -18°C dans votre congélateur.

- Stockez vos restes dans un récipient parfaitement propre et hermétique.

Budget

800 g de pommes de terre : à 1,60 € le kilo soit **1,28 €**

400 g de reblochon : à 11 € le kilo soit **4,40 €**

200 g de lardons : à 6,20 € le kilo soit **1,24 €**

1 pot de 20 cl de crème fraîche : à 3,70 € le litre soit **0,74 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

1 gousse d'ail : environ 10 g à 8,40 € le kilo, soit **0,08 €**

Soit **1,99 € par personne** ou encore 7,97 € pour 4 personnes.

Recette n°15

Tortilla Espagnole Maison à 0,88 €

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes
Difficulté : facile
Pour 6 personnes
Budget par personne : 0,88 €

Recette n°15

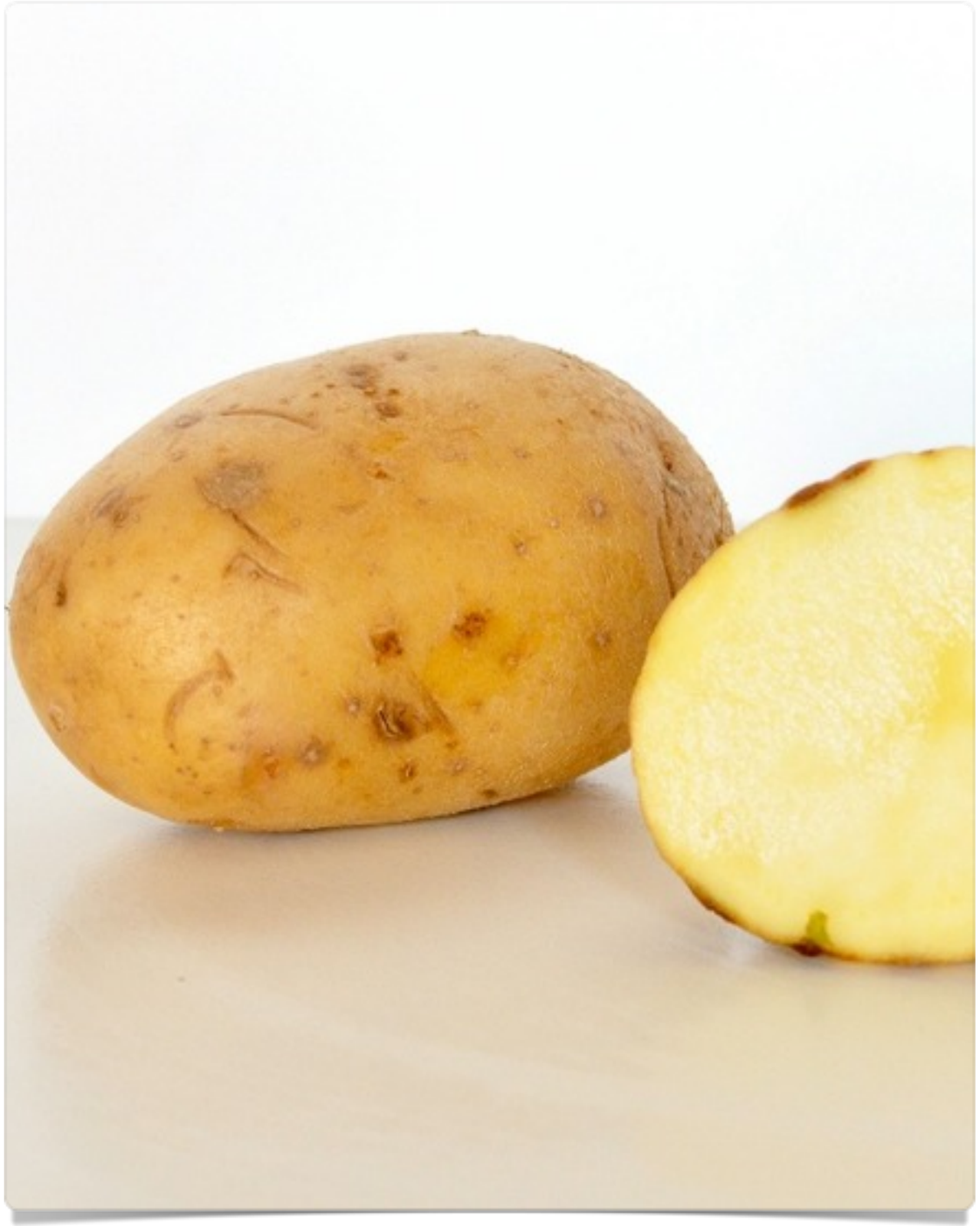
Tortilla Espagnole Maison à 0,88 €

Lorsque je prépare ma recette de Tortilla, c'est l'Espagne qui s'invite à ma table. Plat typique et populaire, une tortilla maison est à la fois délicieuse et rapide à préparer.

Mais surtout elle est très économique. Pourquoi ? Car la tortilla est tout simplement une épaisse omelette aux pommes de terre. Et les pommes de terre, ça ne coûte pas cher.

En tapas pour l'apéro ou en plat de résistance, elle peut facilement être agrémentée d'une multitude d'ingrédients de votre choix. Pour l'apéro, j'en prépare plusieurs variantes, avec du chorizo, des poivrons, une pointe de safran ou avec du thon et quelques courgettes.

Allez, je vous fais découvrir cette recette que j'ai ramenée dans mes valises lors de nos dernières vacances d'été.



Ingrédients pour 6 Personnes

- 8 œufs
- 1 kg de pommes de terre moyennes type à rissoler
- ½ oignon
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Sel

Préparation

1. Je pèle les pommes de terre et les découpe en fines rondelles.

2. Je fais chauffer l'huile dans une grande poêle et fais dorer les pommes de terre 15 min à feu moyen.

3. J'épluche et hache finement l'oignon et le mets avec les pommes de terre dans la poêle à feu doux.

4. Dans un saladier, je fouette les œufs avec une fourchette et les sale.

5. J'enlève la préparation de la poêle et la verse dans un plat dès que les pommes de terre sont cuites.

6. Puis, je l'ajoute aux œufs battus dans le saladier tout en mélangeant bien.

7. J'enlève l'huile de la poêle et n'en laisse que l'équivalent de 2 cuillères à soupe.

8. Je fais chauffer la poêle sur feu doux.

9. Je verse le contenu du saladier dans la poêle. Je mets un couvercle car la vapeur va participer à la cuisson de la tortilla et permettra de la décoller facilement.

10. Je la laisse cuire 10 min puis la retourne et laisse cuire de nouveau 5 min à feu doux, et je sers.

Je l'accompagne d'une salade verte.

Astuce : Comment Retourner la Tortilla Facilement ?

Pour retourner une tortilla facilement il existe une astuce simple que tout chef espagnol connaît :

Je pose une assiette sur la tortilla qui est encore dans la poêle et retourne la poêle en bloquant l'assiette avec ma main.

La tortilla est ainsi posée dans mon assiette. Il ne me reste plus qu'à faire glisser la tortilla retournée dans la poêle.

Budget

8 œufs : **2 €**

1 kg de pommes de terre : **1,60 €**

2 oignons : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,46 €**

1 salade verte Batavia : **1,23 €** pièce

Soit **0,88 € par personne** ou encore 5,29 € pour 6 personnes.

Recette n°16

Boeuf en Daube Maison à 1,86 €

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 3h00
Difficulté : facile
Pour 8 personnes
Budget par personne : 1,86 €

Recette n°16

Boeuf en Daube Maison à 1,86 €

Le secret de mon bœuf en daube ? Je le laisse mijoter le plus long-temps possible...

Cette recette, je la tiens de ma grand-mère : le bœuf en daube était le plat en sauce que nous avions l'habitude de manger le dimanche en famille chez mes parents.

Des ingrédients goûteux à manier, une préparation simple et un coût léger en font une recette que j'adore cuisiner.

Ingrédients pour 8 Personnes

- 1 kg de viande pour bœuf bourguignon
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 500 g de carottes
- 150 g de champignons de Paris
- 50 g d'olives
- ½ litre de vin rouge
- 1 sachet de gelée au madère

- 5 feuilles de laurier
- Sel et poivre

Préparation

1. Je fais revenir oignons et échalotes coupés en morceaux sur un filet d'huile d'olive dans un poêle à feu doux.

2. Pendant ce temps, je recoupe, si besoin, les morceaux de viande pour qu'ils ne soient pas trop gros.

3. Je les fais dorer avec les oignons et les échalotes à feu moyen pendant 5 min.

4. Je mouille avec un demi-verre d'eau (10 cl) pour éviter que la viande accroche.

5. J'ajoute ensuite 2 verres de vin rouge, les carottes coupées en lamelles, et les champignons émincés.

6. Je laisse cuire 1 heure à feu moyen et à couvert.

7. Au bout d'une heure de cuisson, j'ajoute le reste de vin, le sachet de gelée (pour solidifier un peu la sauce et la rendre plus onctueuse). Je mélange bien.

8. J'ajoute ensuite les olives et le laurier.

9. Je sale et poivre. Je laisse à nouveau mijoter 2 heures, toujours avec le couvercle.

Astuce : Comment Obtenir une Viande Fondante ?

Si vous avez une cocotte minute, vous aurez du mal à rater cette recette. Le point crucial étant que la viande soit la plus fondante possible.

Je fais revenir la viande dans la cocotte 5 min avec les oignons et les échalotes puis j'ajoute tous les ingrédients comme indiqué ci-dessus.

Je ferme la cocotte, attends qu'elle monte en pression et ensuite je laisse mijoter à feu doux 2 heures. Viande fondante garantie.

Budget

1 kg de viande pour bœuf bourguignon : **11 €**

500 g de carottes : à 1,39 € le kilo soit **0,70 €**

150 g de champignons de Paris : à 5 € le kilo soit **0,75 €**

50 g d'olives : à 1,78 € le kilo soit **0,09 €**

1 sachet de gelée de madère : **0,17 €**

½ litre de vin rouge : **1,05 €**

5 g de laurier frais : à 1,20 € la barquette de 20 g soit **0,30 €**

2 oignons : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,46 €**

2 échalotes : environ 50 g à 6,40 € le kilo, soit **0,32 €**

Soit une note de **1,86 € par personne** ou encore de 14,84 € pour 8 personnes.

Recette n°17

Hachis Parmentier Maison à 1,92 €

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,92 €

Recette n°17

Hachis Parmentier Maison à 1,92 €

Pas tous les jours facile de régaler sa famille sans avoir la soupe à la grimace... À court d'idée ? Essayez mon hachis parmentier fait maison. Un plat unique et très économique grâce à des ingrédients goûteux et peu onéreux.

Idéal pour terminer les restes de viande, mon hachis parmentier m'enlève une sacrée épine du pied lorsque je suis en panne d'inspiration. Un plat complet et nourrissant que toute ma petite famille adore.

Sachez que le meilleur hachis se fait avec... de la viande de pot au feu. Mais, vous pouvez aussi varier les plaisirs en utilisant d'autres viandes que le bœuf. Le canard avec sa chair fondante est lui aussi délicieux en parmentier.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 500 g de viande hachée
- 1 kg de pommes de terre à purée
- 30 cl de lait
- 40 g de beurre
- 30 g de persil

- 1 oignon
- Sel et poivre

Préparation

1. J'épluche, lave et coupe les pommes de terre en gros cubes.

2. Je les plonge dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 25 min.

3. Dans une sauteuse, je fais fondre le beurre.

4. J'émince finement l'oignon et je le fais suer à feu moyen dans la sauteuse jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

5. J'y ajoute la viande, je sale et poivre.

6. Je laisse cuire 10 min toujours à feu moyen en remuant la préparation.

7. Je préchauffe le four à 180°.

8. Une fois les pommes de terre cuites, je les égoutte puis les écrase avec le lait et le beurre de façon à former une purée.

9. Dans un plat à gratin, j'étale le hachis de viande que je recouvre avec la purée.

10. Je parsème de persil ciselé.

11. J'enfourne le plat et le fais gratiner pendant 20 min.

Je le sers bien chaud accompagné d'une salade de saison.

Astuce : Des Herbes Aromatiques Pas Chères

J'accompagne la plupart de mes recettes d'herbes aromatiques. Pourquoi ? Parce que c'est délicieux et que j'ai une technique simple pour en avoir en permanence sans me ruiner.

Plutôt que de les acheter en barquettes fraîches au supermarché, je les fais pousser dans ma cuisine et sur mon balcon. Basilic, persil et ciboulette viennent parfumer ma cuisine. Je pioche dedans dès que j'en ai besoin.

Pour les conserver plus longtemps, je les arrose avec l'eau de cuisson de mes légumes et verse quelques grammes de marc de café dans leur pot une fois par semaine.

Budget

500 g de viande hachée : à 9,64 € le kilo soit **4,82 €**

1 kg de pommes de terre à purée : **1,60 €**

30 g de persil frais : à 18,90 € le kilo soit **0,57 €**

1 oignon : environ 125 g à 1,85 € le kilo soit **0,23 €**

40 g de beurre : à 5,96 € le kilo soit **0,24 €**

30 cl de lait : à 0,63 € le litre soit **0,19 €**

Soit un plat unique et savoureux s'élevant à **1,92 € par personne** ou encore à 7,65 € pour 4 personnes.

Recette n°18

Émincé de Poulet à la Moutarde à 1,66 €

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes
Difficulté : facile
Pour 4 personnes
Budget par personne : 1,66 €

Recette n°18

Émincé de Poulet à la Moutarde à 1,66 €

Facile à cuisiner, bon marché et excellent pour la santé, le poulet tient une place privilégiée dans ma cuisine au quotidien.

Rôti, poché, frit ou tout simplement grillé, nous le mangeons à toutes les sauces. Et comme, à la maison, nous aimons bien les plats qui ont un peu de “piquant”, je le cuisine souvent à la moutarde forte.

Vous pouvez également faire votre sauce avec de la moutarde à l’ancienne. Plus onctueuse et moins piquante que la moutarde traditionnelle, son caractère plus rustique mettra en valeur toute la saveur de votre poulet.

Ingrédients pour 4 Personnes

- 4 filets de poulet
- 1 oignon
- 1 pot de 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Je découpe en tranches fines et régulières les filets avec un couteau bien aiguisé.

2. Je pèle et émince l'oignon.

3. Dans une sauteuse, je fais chauffer un filet d'huile d'olive et fais revenir l'oignon à feu moyen pendant 3 min.

4. J'ajoute ensuite l'émincé de poulet que je fais légèrement dorer au milieu des oignons pendant 10 min toujours à feu moyen.

5. Pendant ce temps, je mélange dans un bol la crème fraîche et la moutarde.

6. Je baisse le feu, attends 30 secondes que la poêle refroidisse un peu et verse la sauce dans la sauteuse. Celle-ci doit être suffisamment refroidie pour que la sauce ne monte pas à ébullition. Ainsi elle reste bien liquide et ne réduit pas trop.

7. Je sale, poivre et laisse mijoter 2 min à feu doux. C'est prêt !

En accompagnement, j'aime bien servir mon émincé de poulet avec une purée maison.

Astuce : Comment Découper un Oignon Sans Pleurer ?

Pour découper un oignon sans pleurer, il existe 2 techniques efficaces. Quelle que soit la technique utilisée, l'idée est d'éviter de libérer le gaz lacrymogène contenu dans l'oignon. Celui-ci se propage lorsque l'on coupe le pédoncule situé sur chaque couche de l'oignon.

Pour éviter au maximum de propager ce gaz, je commence par enlever le pédoncule transparent à la main. Comme je ne le découpe pas, le gaz ne se libère pas.

Je fais aussi couler un filet d'eau chaude et passe la lame du couteau sous l'eau chaude le plus souvent possible pendant la découpe. Le gaz contenu sur la lame n'aura pas le temps de se propager.

Avec ces 2 astuces, finies les larmes de crocodile.

Budget

4 filets de poulets : 600 g à 9,48 € le kilo soit **5,69 €**

1 pot de crème fraîche épaisse de 20 cl : à 3,70 € le litre soit **0,74 €**

2 cuillères à soupe de moutarde forte : 10 g à 3 € le kilo soit **0,03 €**

1 oignon : environ 100 g à 1,85 € le kilo, soit **0,18 € pièce**

500 g de pommes de terre à purée : à 1,60 € soit **0,80 €**

Une addition de **1,86 € par personne** ou 7,44 € pour 4 personnes.

Recette n°19

Poisson Pané fait Maison à 1,57 €

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes
Difficulté : facile
Pour 6 personnes
Budget par personne : 1,57 €

Recette n°19

Poisson Pané fait Maison à 1,57 €

- “Mamannn ! On mange quoi ce soir ?” - “Ce soir ? C’est poisson pané !” Non, pas du poisson industriel tout prêt, mais ma recette économique de poisson pané fait maison.

Et pour que mes petits loulous mangent tout le poisson que je leur prépare, j’organise un “atelier cuisine” afin de leur apprendre chaque étape de ma recette. Mes mini cuistos s’amusent et finissent leur assiette avec le sourire.

Ingrédients pour 6 Personnes

- 6 filets de poisson blanc au choix (colin, cabillaud, dorade)
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 200 g de chapelure
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Je verse dans une assiette plate la farine puis, dans une autre, la chapelure.

2. Dans une assiette creuse, je bats les œufs comme pour faire une omelette.

3. Je sale et poivre les filets de poisson puis je les coupe en gros morceaux.

4. Chacun leur tour, je les roule dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

5. Je fais préchauffer la poêle à feu moyen pendant 1 minute. Puis je verse un filet d'huile d'olive dans la poêle.

6. J'y dépose les filets et les fais cuire à feu moyen jusqu'à ce que leur robe soit bien dorée et croustillante. C'est prêt !

Je sers avec des tagliatelles fraîches.

Astuce : Comment Conserver le Poisson Frais ?

Si vous optez pour du poisson frais pour cette recette et qu'il vous en reste un peu, je vous explique comment le conserver dans les règles de l'art.

Si votre poisson était entier, il doit être vidé, rincé et essuyé avec un torchon en appuyant délicatement en tampon pour ne pas arracher la chair.

Si vous avez acheté des filets, gardez la peau des filets que vous souhaitez conserver. Disposez-les, filets contre filets, dans un tupperware au réfrigérateur entre 0°C et 4°C.

Budget

6 filets de poisson surgelés (colin, par exemple) : 600 g à 8,05 € le kilo soit **4,83 €**

3 œufs : **0,75 €**

200 g de farine : à 1,50 € le kilo soit **0,30 €**

200 g de chapelure : à 2,56 € le kilo soit **0,51 €**

500 g de tagliatelles fraîches : à 6,06 € le kilo soit **3,03 €**

Soit une note de **1,57 € par personne** ou 9,42 € pour 6 personnes.

Recette n°20

Pizza Margherita Maison à 0,89€

Préparation : 2h20
Cuisson : 35 minutes
Difficulté : moyen
Pour 4 personnes
Budget par personne : 0,89 €

Recette n°20

Pizza Margherita Maison à 0,89€

Une bonne pizza maison ? Rien à dire, sa saveur est unique. Ça n'a rien à voir avec celles que nous achetons surgelées ou encore sous-vide.

Les meilleures que l'on mange sont souvent dans les restaurants italiens, mais à 10 € la pizza ce n'est pas une solution économique.

Alors, voici une recette de pizza Margherita, faite maison, à moins de 1 € par personne. Cette recette est facile à réaliser et digne d'un vrai pizzaïolo !

1. La Pâte à Pizza

Ingrédients pour 4 Personnes

- 800 g de farine
- 30 g de levure boulangère
- 35 ml d'huile d'olive
- 400 ml d'eau
- 15 g de sel fin

Préparation

1. Tout d'abord, je mélange la levure dans 400 ml d'eau tiède.

2. Je verse ensuite la farine et le sel sur un plan de travail à travers un tamis pour éviter les grumeaux. Je fais un puits dans le tas de farine.

3. Je verse alors dans le puits, l'huile d'olive et les 400 ml d'eau contenant la levure. J'utilise une fourchette pour mélanger la farine à l'eau.

4. Je place maintenant la pâte dans un saladier ou sur une planche à découper.

5. La pâte va gonfler. Une fois qu'elle aura doublé de volume, je forme une boule et la place sur du papier sulfurisé.

6. Avec un rouleau à pâtisserie fariné, j'étale la pâte pour lui donner une forme de disque d'un diamètre de 30 cm environ.

7. Je laisse reposer la pâte 2 heures environ.

Voilà, la pâte est maintenant prête à être garnie.

2. La Garniture

Ingrédients pour 4 Personnes

- 6 tomates
- 2 boules de mozzarella
- 1 oignon
- Huile d'olive, sel & poivre

Préparation

1. Je préchauffe le four à 210°.

2. J'épluche et émince finement l'oignon puis je le fais dorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

3. Je lave, pèle et coupe les tomates en petits morceaux puis les verse dans la poêle avec les oignons sur feu doux pendant 5 min. Je mélange de temps en temps.

4. Dès que le jus des tomates s'est évaporé de la poêle, la sauce est prête. Je la sale, la poivre et la réserve.

5. J'égoutte puis coupe la mozzarella en dés ou en lamelles.

6. J'étale le coulis de tomates sur la pâte, je dépose les morceaux de mozzarella et l'arrose d'un peu d'huile d'olive.

7. J'enfourne 15 min environ tout en surveillant la cuisson : la mozzarella doit être bien fondue et la croûte bien dorée.

Je sers avec une salade verte.

Astuce : Que Faire des Restes de Pâtes à Pizza ?

Ne jetez pas les restes de pâtes de Pizza. Conservez-les au frigo dans un torchon. Utilisez-les pour en faire du pain à l'ail pour un prochain apéro.

Pour cela, étalez la pâte qu'il reste comme pour faire votre pizza. Frottez de l'ail dessus, versez un filet d'huile d'olive et ajouté quelques herbes de Provence. C'est délicieux servi chaud.

Budget

30 g de levure boulangère : à 9,52 € le kilo soit **0,29 €**

800 g de farine : à 0,95 € le kilo soit **0,76 €**

6 tomates : environ 600 g à 1,45 € le kilo soit **0,87 €**

2 boules de mozzarella : 250 g à 5,76 € le kilo soit **1,44 €**

1 oignon : environ 100 g à 1,85 € le kilo soit **0,19 €**

Soit une savoureuse pizza faite maison me revenant à **0,89 € par personne** ou encore à 3,55 € pour 4 personnes !

Retrouvez les meilleures recettes à p’tits prix

sur comment-economiser.fr